



QUESO, PASTERURIZADO, AMERICANO PROCESADO

Fecha: Septiembre 2012 Código: 110199

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El queso americano de proceso pasteurizado es de color naranja, amarillo o blanco y de un sabor suave. Es de mediana firmeza y se derrite fácilmente. Por lo general se hace de queso Colby o Cheddar.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El queso americano de proceso pasteurizado viene en barras empacadas en paquetes de 5 libras, lo cual rinde alrededor de 80 porciones de queso (porciones de 1 onza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir de queso americano de proceso pasteurizado en el refrigerador hasta que esté listo para ser usado.
- Después de abrirlo, vuelva a envolver el queso herméticamente en un papel de envoltura limpio y almacénelo en el refrigerador.
- No es recomendado que congele el queso americano de proceso pasteurizado.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva el queso Americano procesado directamente del paquete en sándwiches o sobre ensaladas.
- Use el queso Americano procesado en sopas, cazuelas, o panes.
- Derrítalo sobre una tostada para un bocado fácil, o sírvalo con fruta cortada en pedazos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 onza de queso Americano de proceso pasteurizado cuenta como 1 taza en el Grupo de Lácteos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías la recomendación diaria es de 3 tazas.
- 1 onza de queso Americano de proceso pasteurizado proporciona el 30% de la cantidad diaria recomendada de calcio y el 10% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si usted ve moho en el queso, corte al menos 1 pulgada a todo alrededor de la mancha de moho; no corte a través del molde con el cuchillo. Cúbralo bien con papel de envoltura limpio.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 onza (28g) de queso Americano de proceso pasteurizado

Cantidad Por Porción

Calorías	110	Calorías de grasas	80
-----------------	-----	---------------------------	----

		% de Valor Diario*	
Grasa Total	9g	14%	
Grasas Saturadas	6g	30%	
Grasas <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	25mg	9%	
Sodio	180mg	8%	
Total de Carbohidratos	0g	0%	
Fibra Dietética	0g	%	
Azúcar	0g		
Proteína	6g		

Vitamina A	6%	Vitamina C	0%
Calcio	8%	Hierro	0%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto."

SOPA DE PAPA Y MAÍZ

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- ½ taza queso Americano procesado, cortado en pedazos
- 1 cucharada margarina
- 1 cebolla, picada
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) papas bajas en sodio, escurridas y picadas
- 1 lata (aprox. 15 oz) maíz bajo en sodio, escurrido, o 1 lata (aprox. 15 onzas) maíz estilo crema bajo en sodio
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1 lata (aprox. de 12 oz) leche evaporada
- 3 cucharada harina
- ¾ taza agua

Preparación

1. En una olla mediana a fuego medio, cocine la cebolla y las papas hasta que estén blandas.
2. Añada el maíz, pimienta y leche, y revuélvalo bien.
3. En un tazón aparte, mezcle la harina y el agua (la mezcla será gruesa).
4. Vierta la mezcla de harina en la olla, revolviendo bien. Agregue el queso.
5. Cocine a fuego lento por 20 minutos o hasta que espese.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Sopa de Papa y Maíz							
Calorías	260	Colesterol	30mg	Azúcar	4g	Vitamina C	9mg
Calorías de las Grasas	90	Sodio	398mg	Proteína	9g	Calcio	227mg
Grasa Total	10g	Total de Carbohidratos	37g	Vitamina A	110 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

ATÚN HORNEADO

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- ¾ taza queso Americano procesado, desmenuzado o cortado en trozos
- 1 libra macarrones, cocidos y escurridos
- 1 lata (alrededor de 10 onzas) sopa de crema de hongos baja en sodio
- 1 lata (alrededor de 12 onzas) leche evaporada
- 1 taza (alrededor de 15 onzas) vegetales mixtos, bajos en sodio, escurrido
- 1 lata (alrededor de 12 onzas) atún, escurrido

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque todos los ingredientes en un recipiente para hornear o cazuela de 9x13 pulgadas y revuélvalo bien.
3. Hornee de 45 minutos a 1 hora o hasta que esté burbujeante.

Recomendación

Este plato puede hacerse con pollo enlatado o carne molida de res en lugar de atún.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 ½ tazas) de Atún Horneado							
Calorías	430	Colesterol	40mg	Azúcar	5g	Vitamina C	4mg
Calorías de las Grasas	100	Sodio	366mg	Proteína	25g	Calcio	232mg
Grasa Total	12g	Total de Carbohidratos	56g	Vitamina A	392 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	4g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"